

	ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes Apartado 552 - 2416- 904 LEIRIA Telef. 244 827 580 e Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt	
LEIRIA, 29-Mai-15	COMUNICADO OFICIAL	Época 2014-15

Camp. Distrital de BENJAMINS e INFANTIS + Camp. Distrital de JUVENIS – 2ª Jornada

ESTÁDIO MUNICIPAL de POMBAL

10 de Junho de 2015

⌚	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09h15	2.000 Obstáculos Comprimento Arremesso Bola Altura	Juvenis Benjamins Benjamins Infantis	Masc. Masc. Fem. Fem.	0.84 cm 163gr. a)
09h30	3.000 Metros	Juvenis	Fem.	
09h45	60 m.	Infantis	Masc.	Eliminatórias
10h05	60 m.	Infantis	Fem.	Eliminatórias
10h25	60 m.	Benjamins	Masc.	Eliminatórias
10h30	Arremesso Bola	Benjamins	Masc.	163gr.
	Comprimento	Infantis	Masc.	
	Altura	Juvenis	Masc.	b)
	Vara	Juvenis	Fem.	c)
10h45	60 m.	Benjamins	Fem.	Eliminatórias
11h05	110 barreiras	Juvenis	Masc.	Eliminatórias (0,91)
11h15	100 barreiras	Juvenis	Fem.	Eliminatórias (0,76)
11h30	200 metros	Juvenis	Masc.	Séries
11h45	Peso	Infantis	Masc.	3Kg
	Dardo	Infantis	Fem.	400gr.
	Altura	Benjamins	Fem.	d)
	Triplo	Juvenis	Fem.	Tábua a 7 e 9 metros
11h45	200 metros	Juvenis	Fem.	Séries
12h00	60 m.	Infantis	Masc.	Final
12h05	60 m.	Infantis	Fem.	Final
12h10	60 m.	Benjamins	Masc.	Final
12h15	60 m.	Benjamins	Fem.	Final
12h25	150 m.	Infantis	Masc.	Séries
12h35	150 m.	Infantis	Fem.	Séries
12H45	800 m.	Juvenis	Masc.	Séries
12h50	800 m.	Juvenis	Fem.	Séries
	Triplo	Juv./Jun./Sen	Masc.	Tábua a 9 ,11 e 13 metros Prova Extra para Jun/ Sen
13h00	Estafeta Medley 100+200+300+400	Juvenis	Masc.	Séries
13h05	Estafeta Medley 100+200+300+400	Juvenis	Fem.	Séries

Havendo mais de 6 atletas inscritos nos 110 e/ou 100 metros barreiras as finais terão lugar após os 150 metros.

Progressão das fasquias:

- a) Início do concurso a 1m; 1,05; 1,10; ... quando houver 3 atletas em prova subirá de 3 em 3 cm.;
- b) Início do concurso a 1,32; 1,37; 1,42; ... quando houver 3 atletas em prova subirá de 3 em 3 cm.;
- c) Início do concurso a 1,80; 2,00; 2,15; 2,30; 2,40; quando houver 3 atletas em prova subirá de 5 em 5cm;
- d) Início do concurso a 0,90; 0,95; 1m; 1,05; 1,10 ... quando houver 3 atletas em prova subirá de 3 em 3 cm..

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
16h00	60 barreiras	Infantis	Masc.	Eliminatórias
	Peso	Infantis	Fem.	2 kg.
	Altura	Benjamins	Masc.	e)
	Comprimento	Benjamins	Fem.	
	Dardo	Infantis	Masc.	400 gr.
16h15	60 barreiras	Infantis	Fem.	Eliminatórias
16h30	4x60 m.	Benjamins	Fem.	Séries
16h40	4x60 m.	Benjamins	Masc.	Séries
16h50	4x60 m.	Infantis	Masc.	Séries
17h00	4x60 m.	Infantis	Fem.	Séries
17h15	Peso	Benjamins	Masc./Fem.	2 kg.
	Altura	Infantis	Masc.	f)
	Comprimento	Infantis	Fem.	
	60 barreiras	Infantis	Masc.	Final
17h20	60 barreiras	Infantis	Fem.	Final
17h30	600 m.	Benjamins	Masc.	Séries
17h35	600 m.	Benjamins	Fem.	Séries
17h40	600 m.	Infantis	Masc.	Séries
17h45	600 m.	Infantis	Fem.	Séries
17h55	3.000 marcha	Infantis	Fem.	Pista 1
	3.000 marcha	Infantis	Masc.	Pista 4
18h20	1.000 marcha	Benjamins	Fem.	Pista 1
	1.000 marcha	Benjamins	Masc.	Pista 4

Progressão das fasquias:

e) Início do concurso a 0,90; 1m; 1,05; ... quando houver 3 atletas em prova subirá de 3 em 3 cm

f) Início do concurso a 1m; 1,05; 1,10; ... quando houver 3 atletas em prova subirá de 3 em 3 cm

REGULAMENTO DOS CAMPEONATOS DISTRITAIS DE JUVENIS, INFANTIS E BENJAMINS:

01. Poderão participar atletas federados na ADAL dos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis, Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo;
02. Os atletas Iniciados podem participar em todas as provas do escalão de juvenis com exceção dos 3.000m e dos 2.000m Obstáculos;
03. Os atletas do escalão juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da Estafeta de 4x100m. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda falem no concurso ou na final que se realize após esta prova.
04. Os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
05. Os atletas Infantis que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente com exceção da estafeta de 4x60 metros, podendo participar nas que se disputem antes, desde que sejam de distância inferior. Os atletas que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (marcha, concurso ou corrida, incluindo a estafeta de 4x60m) que se dispute posteriormente nessa jornada. No caso do atleta infantil estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se desloque para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
06. Os atletas iniciados e juvenis poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia; os atletas infantis e benjamins poderão participar em 3 provas, no conjunto das duas jornadas. Os atletas poderão fazer, no máximo, 2 provas por jornada.
07. Haverá medalhas para os 1º, 2º e 3º classificados e Troféus para as equipas vencedoras em masculinos e femininos. Pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova.
08. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros, para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais;
09. Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.

Diretora da Competição: Diana Morgado

A ADAL